Repas végétaux Égyptiens

L'auteur Magda El Mehdawy

L'auteur

Magda El Mehdawy

Les repas préparés par:

Magda El Mehdawy

Photographie et coordination des plats
(a). (d). Mohamed Rajab

L'éditeur
L'auteur

Tel :

012 – 333 – 0464

e-mail:
matbakh_gedety@hotmail.com

Introduction:

Plusieurs tendent vers abandoner les viandes et les remplacer par les protéines végètaux et on peut dire que cela a relation a la santée ou la religion ce qui diminue la chance de la diversiéts entre les aliments.

C'est pour cela que quelques gens végètariens ont toujours le sentiment de l'ennui en préparant les repas qui ne contiennent pas de viande, de vollaile ou des poissons ce qui leurs cause la confusion à choisir les variétes dans leurs repas quotidiens.

Ce livre contient plusieurs suggestions qui aident à se débarasser de l'ennui en considérant qu'ils contienent tous les avantages et les utilités nourritures qu'on a besoin pour toute la journée.

Magda Mehdawy

Le premier repas:

Le petit déjeuner:

- Fève à l'huile et au citron.
- Fromage blanc avec la tomate.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner:

- Bouillon gras des petits pois .
- Ragoût des légumes variés.
- Riz au vermicelle.
- Pickles variès (conserves au vinaigre)
- Fruit de la saison.

Le dîner :

- Oeufs durs au thym pilé.
- Yaourt au miel.

Bouillon gras des petits pois

Ingrédients:

- 1 verre d'eau.
- 1 verre de lait.
- 1/8 kilos de petits pois.
- 1 cuillère de la graisse.
- 2 cuillères de la crème lactaire fraiche.
- 1 cuillère de farine
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères Poivre.

Préparation:

1. Remuez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'elle devienne jaune puis, versez l'eau et le lait froid en remuant continuellement, salez et poivrez, laissez bouillir à petit feu pour 10 minutes.
2. Ajoutez les petits pois et laissez cuire pour 15 minutes.
3. Enlevez, ajoutez la crème fraiche et servez chaud.

Ragoût des légumes variés

Ingrédients :

- 1/8 kilo de courgette
- 1/8 kilo de corne grecque
- 1/8 kilo d'aubergine
- 1/8 kilo haricot vert
- 1/8 kilo de tomate
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère de la graisse
- 1/2 cuillères epice
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères Poivre.
- 1verre d'eau

Préparation:

1. Écurez les légumes et morcelez les.
2. Coupez l'oignon et l'ail en rondelles, salez et poivrez.
3. Coupez les tomates en cubes et mélanger tous les ingrédients ensemble.
4. Mettez tous les ingrédients précédents dans un plateau puis ajoutez la graisse et l'eau.
5. Revenez sur feu directe pour 1/2 heure, enfournez à feu moyen pour rougir la face, servez chaud.

Le deuxième repas :

Le petit déjeuner:

- Blé au lait.
- fromage roman au concombre.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner:

- Bouillon de la lentille jaune avec la pomme de terre, la carotte et la tomate.
- Fatta de la lentille jaune avec le vinaigre et l'ail.
- Oignon vert.
- Riz au lait à la cannelle.

Le dîner :

- Pizza aux légumes et au fromage.
- Rondelles des tomates et de concombres à la mayonnaise

Bouillon de la lentille jaune
à la pomme de terre, à la carotte et au tomate

Ingrédients :

- 1/4 kilo de lentille jaune
- 1 pomme de terre.
- 1 tomate.
- 1 grand oignon.
- 1 carotte.
- 1 cuillère de persil haché.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 cuillères cumin.
- 1 cuillère d'huile de maïs.
- 1 litre d'eau.

Préparation :

1. Lavez bien la lentille et submergez par l'eau, ajoutez le tomate / la carotte / les pommes de terre et une pincée de sel, laissez bouillir à petit feu pour une 1/2 en enlevant l'écume continuellement.

2. Retirez du feu et faites passer dans une passoire ou mixez le tous dans le mixeur.

3. Coupez l'oignon en cubes faites sauter dans l'huile pour être dorée, ajoutez la lentille raffiné et laissez bouillir pour 10 minutes en ajoutant une cuillère à café de cumin.

4. Mettez le persil sur la face, servez chaud.

Fatta de la lentille jaune avec le vinaigre et l'ail

Ingrédients :

- 2 verres de bouillon de lentille.
- 2 miches de pain sec.
- 4 gousses d'ail.
- poivre.
- 2 grandes cuillères de vinaigre
- 2 cuillères de la graisse

Préparation :

1. Morcelez le pain, revenez le dans la graisse, ajoutez la soupe, laissez s'absorber un peu.
2. Coupez l'ail, revenez le dans la graisse jusqu'à devenir dorée, arrosez la face avec le vinaigre, ajoutez un peu de poivre noir et servez.

Le troisième repas:

Le petit déjeuner :

- Croquettes de féves avec le sésame.
- pain arabe.
- Molasse et tahiné.
- Thé ou café au latté.

Le déjeuner :

- Soupe des légumes raffinés.
- Macaroni (spaghetti) à l'herbe.
- Chou – fleur panée.
- Rondelles des tomates et de concombres au cumin.
- Crème caramel.

Le dîner :

- Omelette aux légumes.
- Salade vertes.
- Fruit de la saison.

Spaghetti aux herbes

Ingrédients :

- 1/2 kilo de spaghetti.
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de basilic.
- 2 gousses d'ail.
- 125 gm de beurre.
- 1 piment.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Cuire les spaghettis à l'eau avec la méthode ordinaire, lavez le et passez à la passoire.
2. Lavez et hachez l'ail et les herbes, salez et poivrez, mélangez tous ensemble avec les spaghettis.
3. Mettez ce mélange dans un plat à four, enduirez la face avec le beurre, enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure, servez chaud.

Omelettes des légumes

Ingrédients :

- 6 oeufs.
- 2 grandes cuillères de farine.
- 1 oignon.
- 2 tomates.
- 2 cuillères de persil haché.
- 2 grandes cuillères de fromage roman râpé.
- 1/4 verre d'huile de maïs.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes, dorez un peu dans l'huile.
2. Battez les oeufs énergiquement et assaisonner avec sel et poivre, ajoutez la farine, le persil et l'oignon doré, battez les avec le batte ou la fourchette.
3. Morcelez la tomate et le piment en petits morceaux ensuite ajoute ce mélange au fromage roman.
4. Préparez un plateau teffal et en ajoutez l'huile puis ajoutez le mélange et enfournez à un feu moyen pour 1/4 d'heure jusqu'à bien cuire et jusqu'à ce que la face devienne rouge, servez.

Le quatrième repas :

Le petit déjeuner :

- Œuf à la coque.
- Pain libanait.
- Fromage triangulaire.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon du mansteroni.
- Plateau de l'épinard aux œufs.
- Citron salé (salant).
- Pouding à la vanille.

Le dîner :

- Fève au beurre et aux ails.
- Salade de pois – chiche libanais.
- Yaourt au miel.

Bouillon du mansteroni

Ingrédients :

- 1/3 verre haricot blanc
- 1 verre de concentré de tomate
- 1 oignon coupé en cubes
- 3 feuilles de basilic frais et haché
- 1/2 verre de courgette cubes
- 1/2 verre de céleri petits morceaux
- 1/4 verre de vermicelle
- 3 cuillères d'huile de maïs
- 1 cuillère a soupe de persil haché
- 1/2 verre de tranches fines de chou
- 1/4 verre de fromage roman râpé
- 3 1/2 verre d'eau
- 1 cuillère a café d'ail haché
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Faites cuire le haricot blanc à l'eau salée, raffinez puis laissez un peu de côté.
2. Revenez l'oignon avec le céleri et l'ail à l'huile jusqu'à la flétrissure.
3. Ajoutez le chou et la courgette et mélangez bien et laissez sur le feu pour 5 minutes .
4. Ajoutez l'eau et le concentré de tomate et les feuilles de basilic.
5. Ajoutez la vermicelle jusqu'à bien cuire, ajoutez le haricot blanc, le persil et assaisonnez avec le sel et le poivre.
6. Puisez dans les plats et ajoutez le fromage roman râpé sur la face et servez.

Plateau de l'épinard aux oeufs

Ingrédients :

- 1/4 kilo d'épinard
- 2 oeufs
- 1 cuillère à soupe de la graisse
- 1/2 verre d'eau
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Coupez l'épinard, lavez, mettez le dans une petite quantité d'eau puis laissez cuire à l'eau pour 10 minutes.
2. Raffinez le et assaisonner avec le sel et le poivre.
3. Préparez un plateau pyrex et enduirez avec la graisse, en mettez l'épinard puis faites 2 ouvertures avec une cuillère pour mettre les oeufs avec une pincée du poivre noir.
4. Enfournez à feu moyen pour 30 minutes et servez.

Le cinquième repas :

Le petit déjeuner :

- Fromage chéddar fondu dans le pain libanait.
- Beurre et confiture.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de tomate.
- Farces variés (courgette, tomate, piment).
- Salade verte
- Konafa aux fruits secs.

Le dîner :

- Blé au lait.
- Fève au beurre et aux ails.

Dolma variée

Ingrédients :

- 1/4 kilo d'oignon bien haché.
- 1/4 moelle de tomate dont on a enlevé les pépins.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 1/4 kilo de riz.
- 1/4 verre d'huile.
- 2 citrons.
- 10 gm sucre.
- 1 botte de persil.
- 1 botte de menthe verte.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Hachez l'oignon et revenez dans l'huile un peu, ajoutez le riz et mélangez tous.
2. Ajoutez le concentré de tomate et l'eau puis assaisonez avec le sel et le poivre, faites cuire le riz 2/3 cuissons puis laissez le refroidir.
3. Ajoutez le jus de citron, le sucre, le persil, le menthe haché, la moelle du tomate et mélangez tous bien et utilisez le pour farcir.

Farces variées à la dolma.

Ingrédients :

- 1/4 kilo de courgette tenue (fine).
- 1/4 kilo d'aubergine roman.
- 1/4 kilo de tomate rond même taille.
- 1/4 kilo de piment roman à petit taille.
- une quantité de la fausse mêlée précedente.
- 2 cuillieres de la graisse.
- 2 verre d'eau.
- 1 tomate.
- 1 oignon.
- Céleri.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- Feuilles de laurier.
- 4 gousses d'ail pilés.
- Jus de citron.
- de beurre.Feuille

Préparation :

1. Evidez la courgette et l'aubergine et mettez les dans un récipient qui contient du sel.
2. Coupez la couverture ci - dessus du piment, enlevez les pépins en laissant la couverture pour le recouvrir aprés farcir en considérant qu'on doit laissez le coup.
3. Coupez la partie ci - dessus du tomate, enlevez les pépins en utilisant une cuillère, assaisonnez de dehors et de dedans avec le sel et le poivre et laissez inversez pour 5 minutes.
4. Farcirez tous avec la fausse mêlée.
5. Mettez les tranches de l'oignon,,le tomate,le céleri,les feuilles de laurier et l'ail haché dans un profond récipient ,couvrez le avec les feuilles du beurre, en faites plusieurs trous puis mettez les légumes farcies .
6. Ajoutez la graisse, le jus de citron, le sel et le poivre, couvrez le avec les feuilles du beurre puis la couverture du récipient, mettez sur le feu por 1/4 d'heure puis ajoutez l'eau graduellement, laissez bien cuire et servez.

Le sixième repas :

Le petit déjeuner :

- Fève raffinée à l'huile et au citron.
- Fromage blanc – Olivier noir.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon des légumes.
- Couscous au ragoût des légumes et du pois – chiche.
- Couscous au sucre et aux fruits secs.

Le dîner :

- Bouillon aux œufs et au riz (Sakhina).
- Beurre et confiture.

Couscous au **ragoût** *aux légumes et au pois – chiche*

Ingrédients :

- 1 kilo de farine blanche ou du semoule.
- 1/4 cuillère sel
- 1 verre d'eau.

Préparation :

1. Tamisez la farine et le sel et arrosez avec un peu d'eau jusqu'à ce qu'il soit mouillé.
2. Frottez bien avec les plats de la main jusqu'à ce qu'il devienne à la forme des minces cordes.
3. Faites passer le d'un tamis cordeau étendu pour obtenir la forme des grands ronds.
4. Faire cuire à la vapeur (en utilisant le faitout de couscous) pour 1/2 heure, puis laissez le refroidir avec un peu d'eau une autre fois.
5. Tamisez le couscous une autre fois dans un tamis exigu pour obtenir des fines unités de couscous puis remettez à la vapeur pour 10 minutes.
6. Ajoutez la graisse au couscous quand il soit chaud puis mélanger

Ragoût *aux légumes*

Ingrédients :

- 1 oignon moyen.
- 4 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1/2 cuillères èpice.
- 1/4 kilo de tomate rouge.
- 1/2 piment grec.
- 1/2 verre de pois – chiche bouillit.
- 1 cuillère a soupe de la graisse.
- 1 verre d'eau.

Préparation :

1. Coupez le tomate en petits cubes, en ajoutez l'oignon, l'ail, le piment coupé en rondelles, assaisonnez tous avec le sel ,le poivre et l'épice .
2. Ajoutez le pois – chiche après le cuire à l'eau puis ajoutez la graisse et l'eau et mettez le sur le feu pour 1/2 heure jusqu'à bien cuire les légumes.
3. Laissez cuire à petit feu pour une autre 1/4 d'heure puis servez avec le couscous dans un plat séparé et en prenez comme votre plaisir.

Bouillon aux œufs et au riz (Sakhina)

Ingrédients :

- 4 œufs.
- 1/4 verre de riz.
- 1 cuillère a soupe de cumin.
- 1 cuillère a soupe de carir.
- 1 oignon.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1/2 litre d'eau

Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes, revenez dans l'huile un peu jusqu'à ce qu'il devienne jaune.
2. Ajoutez d'eau et assaisonnez les avec le sel, le poivre, le cumin et le carir et laissez bouillir.
3. Lavez bien le riz, ajoutez à l'eau bouillit et laissez pour 10 minutes jusqu'à ce qu'il soit proche de l'ébullition.
4. Ajoutez les œufs l'un après l'autre et laissez le pour 5 minutes.
5. Servez à la forme de bouillon du riz et œufs bouillis.

Remarque :

- Servez les cubes du pain frit à côté du bouillon aux œufs.

Le septième repas :

Le petit déjeuner :

- Omelette.
- Fromage cheddar.
- Pain libanait.
- Beurre et miel blanc.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de tomate à la crème.
- Champignon à la méthode de foie alexandrine.
- Macaroni au bashamel et au fromage.
- Légumes bouillis à la mayonnaise.
- Bklava (mille- feuille á l'orientale) aux fruits secs.

Le dîner :

- Croquettes de féves au sésame.
- Salade de pois chiche à la tahiné.
- Salade de betterave.

Champignon à la méthode de foie alexandrine

Ingrédients :

- 1/4 kilo de champignon frais.
- 4 gousses d'ail.
- 1 piment âpre (selon le plaisir).
- 1/2 cuillère sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 cuillère à soupe de cumin pilé.
- 1 cuillère à soupe de coriandre pilée.
- Jus d'un citron.
- 2 cuillères d'huile de maïs.

Préparation :

1. Hachez l'ail et le piment vert et assaisonnez avec les précédentes épices.
2. Coupez le champignon en tranches et remuez avec l'ail et les épices puis ajoutez le jus de citron.
3. Chauffez l'huile. en ajoutez le champignon graduellement jusqu'à rougir et servez.

Mille feuilles á l'orientale aux fruits secs

Ingrédients :

- 1/2 kilo de mille- feuille á l'orientale
- 1 petit verre de la graisse.
- 1 verre de fruits secs pilés.
- 1 cuillère à soupe de sucre.
- Une quantité de sirop froid.

Préparation :

1. Enduirez le plateau rectangulaire (34x 22 cm) avec la graisse et tassez les mille feuilles comme des couches en enduisant les avec la graisse légèrement.
2. Mixez les fruits secs pilés et le sucre et mettez les sur le kollag puis mettez les autres couches avec la même méthode.
3. Coupez les mille- feuilles á l'orientale en petits carreaux et enduirez la face avec la graisse chaude.
4. Enfournez dans un feu moyen pour 1/2 heure jusqu'à ce que la face devienne rose puis arrosez avec le jus (sirop) froid, laissez le plateau dans le four après éteindre le feu pour 5 minutes puis servez.

Sirop

Ingrédients:

- 1/2 verre d'eau
- 1 verre de sucre
- Jus d'un demi - citron

Méthode:

Pour préparez le sirop, combinez l'eau, le sucre et le jus de citron. Faites fondre le sucre, tout en remuant, et ensuite laissez cuire jusqu'à ce que le sirop épaississe et obtienne la consistance désirée (20 minutes environ). Laissez-le refroidir.

Le huitième repas :

Le petit déjeuner :

- Fromage blanc.
- Olivier noir.
- Pain arabe.
- Miel noir et tahiné.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de la fève germée.
- la sauce de lait à la fève germée.
- Salade de pomme de terre à l'ail et au persil.
- Salade de fruits.

Le dîner :

- Les pâtes de l'épinard purée au fromage.
- Salade de pois – chiche.
- Salade à la grecque.

La sauce de lait à la fève germée

Ingrédients :

- 1/2 kilo de fève germée.
- 1 litre d'eau.
- 4 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel
- 1/2 cuillères piment rouge.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 1 grand oignon.
- 1/2 verre de farine.
- 4 cuillères d'huile de maïs.
- 1 verre de yaourt.
- 1/2 verre d'eau

Préparation :

1. Chauffez une cuillère d'huile, ajoutez l'eau et laissez bouillir en ajoutant une pincée de sel, poivre, de cumin et laissez bouillir pour 1/2 heures.
2. Ajoutez la fève germée, laissez bouillir en ajoutant une pincée de sel, poivre, de cumin et laissez bouillir pour 1/2 heures.
3. Bouillez le brouet, hachez l'ail et le piment rouge puis en ajoutez les et laissez bouillir un peu.
4. Ajoutez la fève germée après l'éplucher, laissez bien cuire.
5. Mettez le concentré de tomate sur le feu après ajoutez la cuillère d'huile de maïs et une pincée de sel jusqu'à bien cuire.
6. Mixez le yaourt avec la farine et l'eau puis ajoutez tous sur la fève en remuant tous, en ajoutant la tomate cuite, remuez tous jusqu'à ce qu'il devienne épais.
7. Puisez le Kishc dans un plat profond, coupez l'oignon en rondelles, revenez dans l'huile jusqu'à rougir, en décorez avec la face et laissez la sauce de lait refroidir puis servez.

Salade de pomme de terre aux ails et au persil

Ingrédients :

- 2 pommes de terre bouillis.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 2 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1/2 cuillères cumin.
- 1 citron.
- 2 cuillères de persil haché.

Préparation :

1. Coupez les pommes de terre bouillis en cubes, hachez l'ail, ajoutez l'huile, le citron, le sel, le poivre, le cumin et mélanger tous puis décorez la face avec le persil .

Le neuvième repas :

Le petit déjeuner :

- Blé au lait.
- Fève à la mêlée.
- Pain arabe.
- Fromage blanc.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon du gruau au persil.
- Plateau du riz aux œufs.
- Kofta aux légumes (pomme de terre, petits pois) frite.
- Pâtisseries orientales variées.

Le diner :

- Fromage blanc au concombre.
- Yaourt aux fruits.

Plateau du riz aux oeufs

Ingrédients :

- 2 verres de riz.
- 3 oeufs.
- 2 cuillères de lipide
- 1 oignon.
- 2 verres d'eau.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes et dorez un peu dans lq graisse.
2. Ajoutez l'eau puis le sel et le poivre, laissez bouillir.
3. Ajoutez le riz, laissez s'absorber puis ajoutez les oeufs à des proches distances sur la face.
4. Couvrez le faitout et mettez a petit feu jusqu'à bien cuire et servez.

Fève à la mêlée

Ingrédients :

- 1 verre de fève
- 1 tomate.
- 2 cuillères d'huile de maïs.
- 1 piment âpre
- 1/2 cuillères sel
- 1/2 cuillères piment rouge.
- 1cuillères cumin.
- 2 cuillères de tahiné.
- 2 gousses d'ail.
- 1 citron.

Préparation :

1. Chauffez la fève, en ajoutez l'huile, le citron, le tahiné, le sel, le piment rouge et le cumin
2. Coupez le tomate et le piment en petits morceaux puis ajoutez les sur la fève.
3. Hachez l'ail, ajoutez le sur le précédent mélange et broyez le bien avec la fourchette sur petit feu et servez avec le pain libanait.

Le petit déjeuner :

- Fève à l'huile d'olivier.
- Salade de pois chiche libanais.
- Salade verte.
- Beurre et confiture.
- Pain arabe.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Lentilles jaune au riz (alexandrin).
- Œuf durs et frire.
- Salade d'aubergine au yaourt et au persil.
- Crème caramel.

Le dîner :

- Canioloni à l'épinard et au fromage.
- Pain au beurre et aux ails.

Lentilles jaune au riz *(alexandrin)*

Ingrédients :

- 1 verre de lentille jaune.
- 1 verre de riz.
- 1 cuillère de la graisse.
- Une pincée de sel.
- 2 verres d'eau.

Préparation :

1. Chauffez la graisse, ajoutez l'eau et le sel, laissez bouillir.
2. Nettoyez le riz et la lentille, lavez les puis ajoutez les sur les ingrédients précédents au temps de l'ébullition.
3. Laissez sur feu moyen jusqu'à ce qu'il s'absorbe bien puis mettez le sur petit feu et laissez bien cuire, servez avec l'oeuf bouillit.

Remarque :

- Vous pouvez décorer la face avec les rondelles de l'oignon doré après le puiser dans les plats.

Œuf durs et frire

Ingrédients :

- 4 œufs
- 1/2 cuillères sel
- 2 cuillères de la graisse

Préparation :

1- Cuire les œufs à l'eau avec une pincée de sel, pour 10 minutes.

2- Épluchez et revenez le dans la graisse jusqu'à devenir dorée.

Salade de l'aubergine au yaourt et au persil

Ingrédients :

- 1/2 kilo d'aubergine grec.
- 1 verre de yaourt.
- Jus d'un citron.
- 2 gousses d'ail.
- 1/2 cuillères sel.
- 1/4 cuillères piment rouge.
- 2 cuillères de persil haché.
- 1 verre d'huile pour la friture

Préparation :

1. Coupez l'aubergine et fritez, mettez le dans un bocal.
2. Préparez la salade de yaourt et cela par mixer l'ail haché, le jus de citron, le sel et mettez la sur la face de l'aubergine et décorez la face avec le persil haché et servez.

Le onzième repas :

Le petit déjeuner :

- Vermicelle au lait et au sucre.
- Pâté au fromage.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de chou fleur.
- Feuilles de raisins farcis.
- Salade de yaourt avec le concombre.
- Fruit de la saison.

Le dîner :

- Plat de salade variée aux oeufs bouillis et à la mayonnaise.
- Datte à la graisse.

Pâté au fromage

Ingrédients :

- 2 verres de farine.
- 2 œufs pour malaxer + un oeuf pour enduire la face.
- 2 cuillères à soupe de sucre.
- 1/4 cuillère à café de sel.
- 1/3 verre d'huile de maïs.
- Un morceau de levure ou un paquet de levure sèche (10 gm).
- 1 verre d'eau chaud pour malaxer.
- 1/2 cuillère à café de de sucre pour malaxer.

Pour le bourrage :

- 1/4 kilo de fromage blanc.
- 1 botte de menthe verte.

Préparation :

1. Délayez la levure dans un demi verre d'eau chaude, ajoutez une demi cuillère de sucre.
2. Ajoutez une cuillère à soupe de la farine à la levure, laissez la dans une place chaude pour 1/4 d'heure pour fermenter.
3. Mixez bien tous les ingrédients qui restent puis en ajoutez la levure fermentée.
4. Malaxez bien la pâte en ajoutant un verre d'eau graduellement selon le besoin.
5. Rendez la pâte d'une épaisseur 1 cm et coupez avec un verre étendu en ronds.
6. Mixez les ingrédients du bourrage, mettez une grande cuillère sur un des côtés du rond puis fermez les comme les kataefs. enduirez la face avec l'oeuf batté et vous pouvez ajouter un peu de sésame.
7. Enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure jusqu'à rougir la face et servez.

Remarque :

- Vous pouvez utiliser cette pâte pour faire la pizza.

Bouillon gras de chou fleur

Ingrédients :

- 1 litre d'eau.
- 2 cuillères de la graisse.
- 2 cuillères de farine.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- Quelques choux fleur bouillits.
- 2 cuillères de crème lactaire fraîche.

Préparation :

1. Revenez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'elle devienne jaune puis ajoutez l'eau et laissez bouillir.
2. Ajoutez le sel et le poivre et quelques choux fleur, laissez bouillir pour 10 minutes.
3. Ajoutez la crème lactaire fraîche et servez chaud.

Le douzième repas :

Le petit déjeuner :

- Fromage chéddar fondu dans du pain libanait.
- Beurre et confiture.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de la fève germée.
- Fève aux herbes
- Pickles variès
- Ice cream.

Le dîner :

- Mille-feuilles au fromage et aux œufs
- Yaourt au miel.

Fève aux herbes

Ingrédients :

- 1/2 kilo de fève germée.
- 4 gousses d'ail.
- 1 litre d'eau.
- 1 oignon.
- 1/4 verre de riz.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 bottes de blette.
- 1 botte de coriandre verte.
- 2 cuillères d'huile de maïs.

Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes, revenez dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne doré.
2. Moissonnez la blette et coupez le tige en petits morceaux, lavez, en ajoutez sur l'oignon en remuant jusqu'à ce qu'elle devienne dorée, ajoutez l'eau et laissez bouillir.
3. Épluchez la fève, mettez le dans l'eau au temps de l'ébullition, laissez cuire à demi cuisson puis ajoutez le riz, assaisonnez avec le sel et le poivre, laissez bien cuire.
4. faisiez bouillir les feuilles de blette dans une petite quantité d'eau, mixez les dans le mixeur, en ajoutez au mélange précédent, laissez cuire jusqu'à ce qu'il devient gras, puisez dans un plat profond ou plusieurs plats selon votre plaisir.
5. Hachez l'ail et la coriandre verte et revenez les dans l'huile chaud puis décorez la face avec l'ail et la coriandre verte et servez.

Mille-feuilles au fromage et aux Œufs

Ingrédients :

- 1/2 kilo de Mille-feuilles.
- 1/2 verre de la graisse.
- 1/4 kilo de fromage roman râpé.
- 2 œufs.
- 1 verres du lait.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1. Enduirez un plateau rectangulaire avec la graisse; mettez la moitié de la quantité de mille-feuilles, enduirez chaque couche vous mettez avec la graisse.
2. Mettez le fromage roman râpé ou l'épinard puré avec le fromage, couvrez le par le reste de mille feuilles, enduirez la face avec la graisse, enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure.
3. Battez l'oeuf énergiquement avec le lait et une pincée du poivre, faisiez sortir le plateau du four, divisez les mille-feuilles en carreaux et enfournez pour une autre quart d'heure jusqu'à rougir la face puis servez.

Le treizième repas :

Le petit déjeuner :

- Corquettes de fève concassée au sésame.
- Fromage Roman.
- Tomate aux ails et au cumin.
- Thé ou café au lait.

Le déjeuner :

- Bouillon de l'artichaut.
- L'épinard au pois chiche.
- Riz à la tomate.
- Mousse de chocolat.

Le dîner :

- Fromage blanc au menthe.
- œuf dur au thym broyé.
- Concombre et tomate.

L'épinard au pois chiche

Ingrédients :

- 1/2 kilo d'épinard.
- 1 verre de concentré de tomate.
- 1 oignon.
- 2 gousses d'ail.
- 1 botte de coriandre verte.
- 1 verre d'eau.
- 1/2 verre de pois chiche brusque ou gruau.
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 2 cuillères de la graisse.

Préparation :

1. Coupez l'épinard en petits morceaux et lavez bien.
2. Coupez l'oignon en rondelles et assaisonnez avec le sel et le poivre.
3. Mettez des couches de l'épinard et l'oignon les uns après les autres dans un profond récipient.
4. Ajoutez le pois chiche trempé à l'eau d'avant ou le gruau sur la face.
5. Ajoutez le concentré de tomate et l'eau sur l'épinard puis laissez cuire pour 1/2 heures.
6. Hachez l'ail et la coriandre avec une pincée de sel puis en ajoutez un peu de la quantité sur l'épinard et revenez le reste dans la graisse et mettez le sur la face.
7. Laissez l'épinard bouillir pour 10 minutes puis servez.

Riz a la tomate

Ingrédients:

- 2 verre de riz
- 1 verre de concentré de tomate
- 2 1/2 verres d'eau
- 1/4 verre de pois chiche brusque
- 1 cuillère de la graisse
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation:

1. fondez la graisse, ajoutez le concentré de tomate, laissez cuire sur le feu .
2. ajoutez l'eau, le sel et le poivre, portez à l'ébullition.
3. ajoutez le pois chiche mouillé d'avant, laissez bouillir pour 5 minutes puis ajoutez le riz jusqu' à s'abssorbez.
4. remuez le riz et mettez le a petit feu jusqu' à bien cuire et servez.

Le Quatorzième repas :

Le petit déjeuner :

- Fève à l'huile et au citron
- Olivier
- Pain arabe
- Beurre et confiture
- Thé ou café au lait

Le déjeuner:

- Bouillon de la tomate à la crème
- Fève à la tomate, au piment et aux œufs.
- Aubergine farci à l'ail et au piment.
- Fruits de la saison.

Le dîner :

- Plat de kochari (Lentilles brunes au riz et aux pattes)
- Riz au lait

Bouillon de la tomate à la crème

Ingrédients :

- 1/4 kilo de tomate rouge
- 1 cuillère de la graisse
- 2 oignons
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 3 - 4 grains de mastic
- 1 litre d'eau
- 4 cuillères de crème lactaire fraîche
- 1 verre cubes du pain grillé

Préparation :

1- Coupez le tomate et l'oignon en 4 submergez les dans l'eau et mettez les sur feu pour 1/4 d'heure puis raffinez.
2- Échauffer la graisse, ajoutez les grains de mastic et une pincée de poivre noir puis mettez le tomate raffiné et un peu de sel, laissez bouillir pour 5 minutes, vous pouvez ajouter un peu d'eau comme votre besoin .
3- Ajoutez la crème fraîche et servez la soupe avec les cubes du pain grillé.

Fèves aux œufs et au tomate

Ingrédients :

- 1 verre de fève
- 2 gousses d'ail
- 2 tomates
- 2 piments aigres
- 2 cuillères de la graisse
- 4 œufs
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.

Préparation :

1- Coupez l'ail en rondelles et revenez le dans la graisse jusqu'à ce qu'il soit doré, ajoutez les tomates coupés en petits morceaux et le piment vert et mélangez un peu, laissez bien cuire puis ajoutez la fève assaisonnez avec le sel et le poivre .

2- Mettez la fève et la tomate dans un plateau, en faisant des trous (Ouvertures) avec une cuillère, pour y mettre les oeufs assaisonner avec le sel et le poivre.

3- Couvrez le plateau et enfournez à feu moyen pour 1/4 d'heure puis servir.

Le quinzième repas :

Le petit déjeuner :

- Blé au lait
- Fromage roman
- Olivier
- Pain libanait
- Café ou thé au lait

Le déjeuner :

- Bouillon de tomate
- Haricot blanc cuit au champignon
- Riz blanc
- Salade à la grecque
- Suiss roule

Le dîner :

- Fromage de vache à la tomate
- Pain toast
- Yaourt aux fruits.

Haricot blanc cuit au Champignon

Ingrédients :

- 1/4 kilo haricot blanc à moelle noire
- 1/4 kilo champignon frais
- 1 verres de concentré de tomate
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 Oignon
- 2 cuillère à soupe de la graisse.
- 1 verres d'eau
- 1/2 cuillères sel

Préparation :

1- Cuire le haricot blanc à l'eau pour 40 minutes, lavez à l'eau froide et raffinez le.
2- Dorez l'oignon coupé dans la graisse.
3- Ajoutez le champignon coupé et remuez pour 5 minutes.
4- Ajoutez le concentré de tomate, assaisonnez avec le sel et le poivre et continue la cuisson.
5- Ajoutez l'eau et laissez bouillir puis ajoutez le haricot vert pour 10 minutes sur le feu et servez.

Fromage de vache (karich) a la tomate

Ingrédients :

- 1/4 kilos fromage de vache
- 2 cuilleres d'huile de mais
- 1 tomate
- 1 piment rouge (selon le plaisir)
- 1/4 cuilleres cumin
- 1/2 citrons

Préparation :

1. coupez le fromage, la tomate et le piment en cubes et mélangez tous ensemble.
2. assaisonnez le fromage avec l'huile et le citron et saupoudez un peu de cumin et de piment rouge selon le plaisir sur la face.

Le seizième repas :

Le petit déjeuner :

- Pâté au fromage
- Gâteau au raisin sec
- Thé ou café au lait

Le déjeuner:

- Chou fleur et champignon pané.
- Macaroni à l'oignon, l'ail, la tomate et le piment.
- Salade de la lentille brune.
- Prune sèche à la crème.

Le dîner :

- Fromage de vache au piment
- Pain Toast
- Yaourt au fruit

Macaroni à l'oignon, l'ail, La tomate et le piment.

Ingrédients :

- 1/2 kilo de macaroni à petite taille
- 1verres de concentré de tomate
- 2 verres d'eau
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1/4 cuillères èpice
- 2 cuillères de la graisse

Préparation:

1- Coupez l'oignon et l'ail en rondelles, salez, poivrez et épicez.
2- Ajoutez le concentré de tomate et la graisse, mettez sur feu pour 1/4d'heure.
3- Ajoutez 2 verres d'eau et portez à l'ébullition
4- Ajoutez le macaroni et laissez s'absorber, mettez à petit feu ou dans un plat à four et enfourner à feu moyen jusqu'à dorer la surface puis servez.

Prune sèche à la crème

Ingrédients :

- 1/2 kilos prune sèche
- 1/4 kilos sucre
- 1/8 kilo amande épluché
- 2 cuillères à soupe de pignon
- Jus de 1/2 citrons
- 1 litre d'eau
- 1/2 kilo crème fraîche

Préparation :

1- Ajoutez le sucre à l'eau, le jus de citron, portez à l'ébullition en remuant et enlevant l'écume de temps en temps pour qu'il soit un jus (boisson) dilué.
2- Lavez les raisins secs, en ajoutant à la boisson, laissez bouillir pour 10 minutes à petit feu jusqu'à ce que la boisson (le jus) soit épaisse et laissez refroidir.
3- Ajoutez le pignon et l'amande bouillis et épluchés au raisin sec, laissez refroidir jusqu'au moment de servir.
4- Au moment de servir puisez les raisins secs dans des petits plats en décorant la face avec la crème lactaire fraîche.

le dix - sept ième repas :

Le petit déjeuner :

- fève raffinée à l'huile et au citron
- fromage roman
- Beurre et confiture
- Pain libanaise
- Thé ou café au lait

Le déjeuner :

- Mélochei verte à la fève germée
- Fatta de la mélochie
- Pickles variés
- Riz broyé au lait

Le dîner :

- Couscous au lait, au sucre et aux fruits secs

Mèlochie verte à la fève germée

Ingrédients :

- 1 kilo fève germée
- 4 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de coriandre sèche
- 1 oignon
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 cuillère à soupe de graisse
- 1 1/2 litre d'eau
- 1 kilo de mélochei verte ou un verre de mélochei sèche

Préparation :

1. Coupez l'oignon en cubes, frottez avec le sel et le poivre, ajoutez le dans l'eau bouillit et portez à l'ébullition
2. Ajoutez la fève germée épluchée et laissez bien cuire à l'eau.
3. Ajoutez la mélochei et remuez un peu.
4. Hachez l'ail et la coriandre, revenez à la graisse, ajoutez la mélochei, laissez bouillir pour 5 minutes et servez.

Riz haché au lait et à la crème

Ingrédients:

- 3 verres de lait
- 1/2 verre de riz haché
- 2 cuillères à soupe d'amidon
- 1/2 verre de sucre
- 2 cuillères d'eau de rose
- 1 cuillère d'eau de la cannelle
- 2 cuillères à soupe pistache cassée

Préparation :

1. Délayez le riz, l'amidon, l'eau de rose et remuez avec le batteur puis mettez sur feu en remuant et portez à l'ébullition.
2. Laissez cuire à petit feu pour 1/4 d'heure en remuant de temps en temps afin qu'il ne soit pas gras.
3. Puisez dans des petits plats et laissez refroidir puis décorez la face avec la cannelle et la pistache et servez.

Le Dix - huit ième repas:

Le petit déjeuner :

- Œuf durs et frité avec du pilé de thym.
- Salade de pois chiche à la tahiné
- Miel et beurre.
- Pain libanait
- Thé ou café au lait

Le déjeuner :

- Bouillon du chou fleur
- Corne grecque aux herbes.
- Riz à la tomate.
- Tomate farci d'ail et du piment.
- Courge/ potiron de miel au bashamel.

Le dîner :

- Pomme de terre grillée à la crème
- Salade à la grecque.

Corne greque Aux herbes

Ingrédients:

- 1/2 kilo corne grecque vert
- 1 oignon
- 1 litre d'eau
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1citron

Taqlia vert:

- 2 gousses d'ail
- 1 botte de blette
- 1botte de coriandre verte
- 1 cuillères de la graisse

Préparation :

1- Lavez le corne grecque, laissez sécher, matez, revenez un peu dans la graisse en considérant qu'il reste vert puis raffinez le pour assurer qu'il s'est débarasser de la graisse superflu
2- Coupez l'oignon en cubes et le remuez à la graisse jusqu'a ce qu'il devient doré puis ajoutez le sel et le poivre, laisser jusqu'à l'ébullition, ajoutez le corne grecque et le jus de citron, couvrez et mettez à petit feu.
3- Hachez la blette et la coriandre verte avec l'ail jusqu'à ce qu'ils deviennent sec puishachez tous a l'aide de la machine cuisinière jusqu'ils deviennent lisse.
4- Ensuite mettez les sur le corne grecque, laisser jusqu'à l'ébullition pour 10 minutes et servez.

Courge de miel au bashamel

Ingrédients:

- 1 kilo courge de miel
- 1 verre d'eau
- 1/4 kilo de sucre

Le bourrage :

- 1/2 verre de raisin sec
- 3 cuillères à soupe de noix de coco
- 3 cuillères d'amande pilé
- 3 cuillères de sucre
- 2 cuillères à café d'eau de rose

Le bashamel :

- 2 cuillères à soupe de la graisse
- 2 cuillères de la farine
- 3 verres du lait
- 1 cuillère à café de la vanille
- 1 verre de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillères à soupe de biscotte mollet

Préparation :

1. Épluchez la courge de miel, enlevez la moelle, coupez en petits morceaux puis ajoutez le sucre, mettez à petit feu pour 1/2 heures puis passez dans la passoire afin de le débarrasser de l'eau et le sucre excédant.
2. Pour préparer le bashamel, revenez la farine dans la graisse jusqu'à ce qu'il devienne jaune puis ajoutez le sucre en remuant jusqu'à ce qu'il devient gras.
3. Laissez refroidir un peu puis battez l'oeuf en ajoutant la vanille et remuez bien.
4. Mixez les fruits secs, les raisins secs, la cuillère de sucre, l'eau de rose et mélanger tous avec le courge de miel bouillit puis en ajoutez la moitié de quantité de bashamel.
5. Enduirez le plateau avec la graisse, mettez tous le mélange puis couvrez le avec le bashamel puis saupoudrez la face avec un peu de biscotte mollet.
6. Enfournez à feu moyen pour 1/2 heure jusqu'à rougir la face.

Le dix neuvième repas :

Le petit déjeuner :

- Fromage de vache à la tomate
- Pain arabe
- Thé ou café au lait

Le déjeuner :

- Ragoût de féves concassées aux herbes
- Oignon vert.
- Aubergine au concentré de tomate, au vinaigre et aux ails
- Fruit de la saison.

Le dîner :

- datte aux œufs
- Pain libanait

Ragoût de fève concassée aux herbes

Ingrédients :

- 1/2 kilo fève concassée
- 1 botte de persil
- 1 botte de coriandre verte
- 1 grande cuillère de coriandre sèche
- 1 grande cuillère de carir
- 1/4 cuillères cumin.
- 2 grandes cuillères de melokheya sèche
- 1 cuillères de menthe sèche
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1/4 cuillères piment rouge
- 2 cuillères d'huile de maïs
- 1/2 cuillères sel

Préparation :

1. Écurez la fève et lavez la plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau devient pure, mettez le dans un récipient et immergez le avec l'eau, ajoutez le persil et la coriandre verte, laissez cuire à petit feu pour une demi heure sans remuer
2. Raffinez la fève après cela ajoutez le sel, le piment rouge, une grande cuillère de cumin, 1 cuillère de coriandre et une cuillère de carir, laissez cuire en remuant jusqu'à ce qu'il devient gras ensuite ajoutez la melokheya sèche et le menthe sec .
3. Hachez l'ail et revenez à l'huile puis ajoutez le sur le précèdent mélange, laissez pour 5 minutes puis puisez dans des petits plats, décorez la face avec l'oignon doré et servez.

Salade de l'aubergine au concentré de tomate, au vinaigre et aux ails

Ingrédients:

- 1/2 kilo d'aubergine roman
- 2 piments roman
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères vinaigre
- 1 cuillère d'huile
- 1 verre de concentré de tomate
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 1 verre d'huile pours la friture

Préparation :

1. Coupez l'aubergine et le piment et friez les.
2. Coupez l'ail en rondelles et revenez le à l'huile jusqu'à ce qu'il devient doré, ajoutez le concentré de tomate, salez et poivrez et laissez cuire.
3. Ajoutez le vinaigre, laissez bouillir un peu puis ajoutez le sur l'aubergine et servez.

Le vingtième repas :

Le petit déjeuner :

- Croquettes de féves concassée au sésame
- Fromage Chéddar
- Pain libanait
- Molasse et tahiné
- Thé ou café au lait

Le déjeuner :

- Bouillon de tomate au vermicelle
- Purée de pomme au four
- Légumes sauté à la mayonnaise
- Salade de fruit

Le dîner :

- Pâte à l'épinard et au fromage.
- Salade verte

Purée de Pomme de terre au four

Ingrédients :

- 1 kilo de pommme de terre
- 2 cuillère de beurre
- 1 verre de lait
- 1/2 cuillères sel
- 1/4 cuillères poivre.
- 2 œufs
- 1 cuillère de biscotte mollet

Préparation :

1. Cuire les pommes de terre à l'eau avec une pincée de sel, épluchez et écrasez.
2. Ajoutez le beurre, le lait, un œuf, et le sel et le poivre et mixez tous dans le mixeur.
3. Enduirez un plat à four avec une pincée de la graisse puis mettez le précèdent mélange.
4. Battez énergiquement un œuf avec une pincée de poivre et enduirez la face. en considérant que la face soit au même niveau, saupoudrez un peu de biscotte mollet et du beurre sur la face.
5. Enfournez à feu moyen pour une demi heure jusqu'à ce que la face devient rouge

Croquettes de féves
Concassée

Ingrédients :

- 1/2 kilo fève cassé
- 1 grande cuillère de coriandre sèche
- 1 botte de menthe verte
- 1 botte de coriandre verte
- 1 botte de poireau
- 1 botte de persil
- 1 cuillères sel
- 1 cuillères cumin
- 1 piment rouge
- 2 grandes cuillères de sésame
- 1/4 tête d'ail
- Un grand oignon
- 1 oeuf
- Huile exubérant pour la friture

Préparation :

1. Laissez trempez la fève dans l'eau pour 12 heures, raffinez et coupez les légumes et l'ail et l'oignon et hachez bien dans l'hachage électric ou manuelle.
2. Assaisonez le mélange avec le sel, le poivre, le cumin, le poireau et le piment rouge et laissez le dans la refrigérateur.
3. Battez l'oeuf et ajoutez le sur la pâte avant de frire, formez le en rondelles et décorez le avec le sésame, ensuite friez le dans l'huile chaud et servez.

Le vingt et unième repas :

Le petit déjeuner :

- Fève au beurre
- Fromage blanc
- Olivier
- Pain arabe
- Thé ou café au lait

Le déjeuner :

- Bouillon gras des petits pois
- Champignon à la crème, le piment et au fromage roquefort
- Les unités d'artichaut farcis aux petits pois et à la carotte et au bashamel
- Dessert d'abricot

Le dîner :

- Les unités de tomate et le piment roman farcis du fromage blanc, olivier et le menthe
- Pain toast.
- Vermicelle au lait, au sucre et aux fruits secs

Champignon à la crème,
au piment et au fromage roquefort

Ingrédients :

- 1/4 kilo de champignon fraîche ou conservé
- 1/8 kilo de crème fraîche
- 1 cuillère à café de beurre
- Un morceau de fromage roquefort
- 1/2 cuillères sel
- 1/2 cuillère café de poivre noir pilé

Préparation :

1. Coupez le champignon frais en rondelles ou lavez bien le champignon conservé avant de cuire.
2. Chauffez le beurre dans un plateau téffal et revenez le un peu jusqu'à rougir.
3. Ajoutez la crème fraîche et en assaisonez avec le sel et le poivre, laissez sur petit feu pour 10 minutes puis ajoutez le fromage roquefort, remuez jusqu'à ce qu'il se fond avec la crème, servez chaud.

Dessert d'abricot

Ingrédients :

- 1/2 kilode d'abricot frais
- 1/2 verre d'eau
- 1 verre de sucre
- 2 cuillère de coco râpé
- 1/2 verre de raisin sec
- Fruits secs broyés
- 1/2 verre amidon
- 1/2 verre abricot coupé

Préparation :

1. Coupez l'abricot frais, ajoutez le sucre, submergez dans l'eau, laissez bouillir pour 1/2 heures puis raffinez.
2. Délayez l'amidon dans l'eau, ajoutez le sur kamar el din raffiné, laissez bouillir en remuant jusqu'à ce qu'il devient gras en ajoutant le raisin sec et l'abricot coupe et laissez bouillir un peu.
3. Puiser le dans des petits plats et décorez la face avec les noix de coco et les fruits secs broyés.

Remarque :

1. Dans le cas d'utiliser l'abricot frais vous devez bouillir l'abricot premièrment dans une petite quantité d'eau en ajoutant 1 verre de sucre puis raffinez et suivez la précèdente méthode.
2. Vous pouvez faire la précèdente mehalabeya avec le jus d'orange et la carotte bouillit et raffiné au lieu de kamar el din et cela par utiliser 2 verres de jus d'orange + 1/2 kilo de carotte jaune avec le reste des ingrédients utilisés.

Des livres de l'auteur:

Le premier livre illustré et coloré spécialisé dans les repas égyptiens

- La cuisine de ma grande mère. 1ere Édition
- La cuisine de ma grande mère. 2eme Édition
- Repas végétaux.
- Repas légeres à la poche.
- Des plats pour le jêune.
- Des plats domiciliaires a calories comptés.

Ce livre contient :

- beaucoup de repas quotidiens complètes pour les végétariens .
- une explication complète des plats principaux avec les ingrédients et la méthode de préparer d'une manière simple et des étapes faciles.
- Des illustrations colorées pour plusieurs repas végétaux délicieus .

L'auteur
Magda El Mehdawy